

20230823@8月度MCP衛生委員会

健康支援から見た 熱中症対策

Japan人事部 健康支援（岡山）

1

熱中症とは...

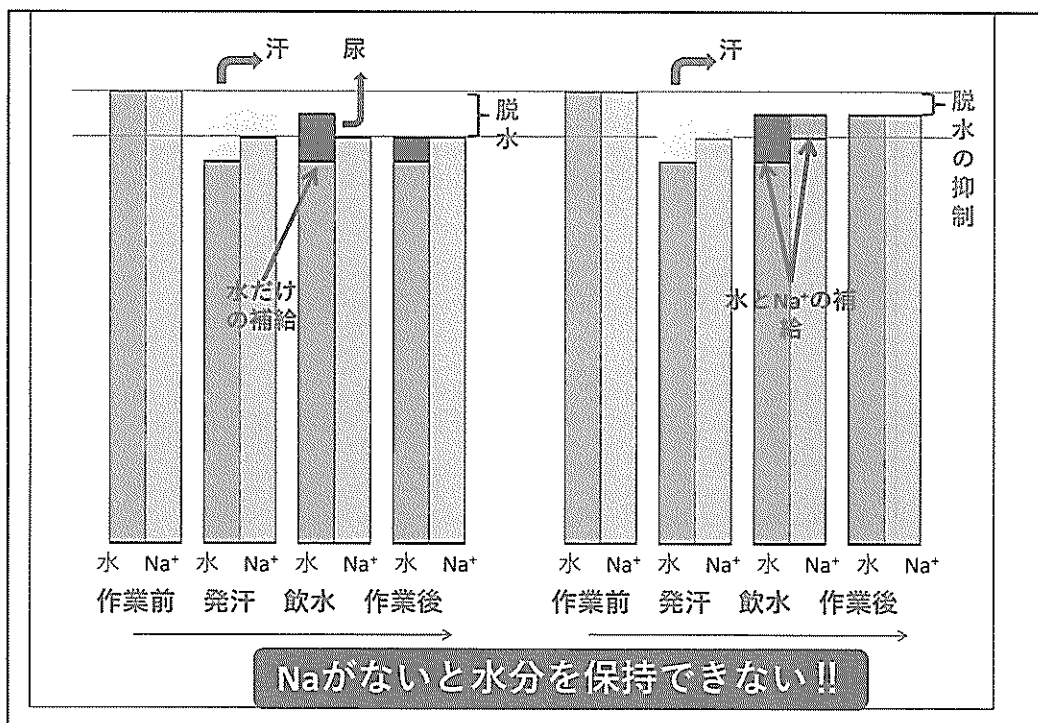
暑さが原因で

- ・ 脱水
- ・ 体温上昇

◇対策◇

- ・ 作業前 暑熱順化、プレクーリング、補水
- ・ 作業中 作業（作業時間管理、休憩、休憩室の温度）
作業環境管理（温度管理）
補水、健康管理
- ・ 作業後 体温冷却、補水

2

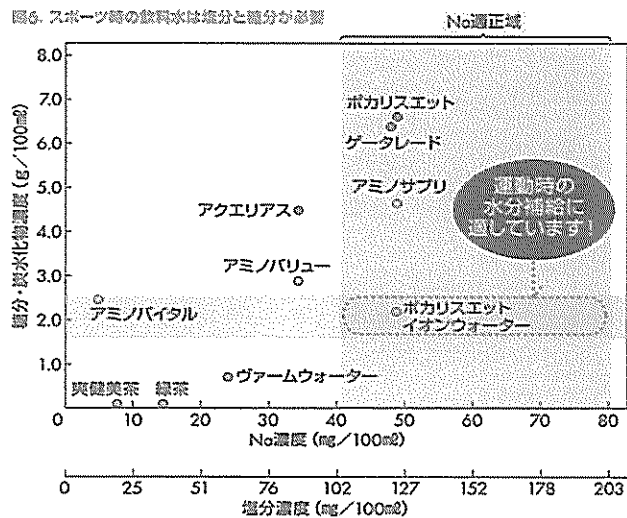


3

ナトリウムと出来れば糖分も一緒にとる

- 塩分濃度：0.1～0.2%（ナトリウム濃度40～80mg/100ml）
- 糖分（炭水化物）：2g/100ml程度で水分の吸収がよくなる。3g以上は×

図6. スポーツ時の飲料水は塩分と糖分が必要



資料：岡山大学スポーツ教育センター

4

暑熱順化(暑さへの馴れ)

▶短期の順化

- 暑熱環境に4～7日程度さらされると、早く汗が出始め、発汗量も増加する

▶長期の順化

- 更に3～4週間経過すると汗腺でナトリウムの再吸収を促進するホルモンの分泌が増加し、汗中のナトリウム濃度が低くなる

※1週間程度の作業休止で、暑熱順化はリセット